



Come mucho *pescado azul* y huevos.

Come *carne*, mejor formando parte de platos de *verduras* y *cereales*.

La *fruta* debe ser tu *postre* habitual y también debes tomarlo entre horas.

El *agua* es la bebida más *refrescante* y la más *sana*. ¡No esperes a tener *sed* para beber *agua*!

Haz *ejercicio* todos los *días*: es tan *importante* como *comer bien* y además... ¡muy *divertido*!



#saborea

#comparte

#disfruta

#explora

#alimentos despaña

Campamentos de verano

Primer ciclo

¿Te apuntas a «mediterraneanar» en verano con nosotros?

Si quieres pasártelo en grande y aprender a «mediterraneanar», tendrás que seguir estos consejos:



El *aceite de oliva virgen extra* es tu mejor amigo para acompañar *ensaladas*, *guisos*, *aperitivos*...

Come muchos *alimentos vegetales*.



Aprovecha los *alimentos frescos* típicos de tu *región*. Podrás disfrutar las *frutas* y *verduras* en su mejor momento.

No te olvides de tomar *pan*, *arroz*, *pasta* y *cereales* todos los *días*.



Toma *productos lácteos* todos los *días*. Principalmente *leche*, *yogur* y *quesos*.



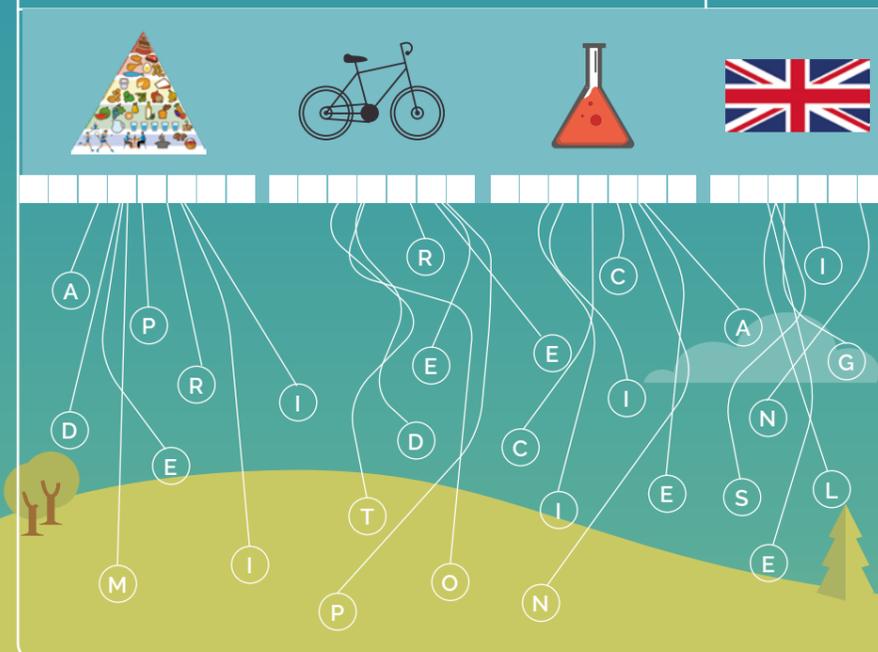
El campamento te va a gustar porque:

Nos vamos a divertir, conocer nuevos amigos y aprender un montón de consejos e ideas para comer y vivir de manera adecuada.

Para ello aprenderemos cosas sobre la Dieta Mediterránea, nos convertiremos en chefs para cocinar nuestras propias recetas, realizaremos experimentos científicos y jugaremos en inglés.

Descubre las palabras
Ordena las letras para descubrir los secretos del campamento.

Juego



Programación

Grupo 1^{er} ciclo de Primaria

Para conseguir este objetivo, te proponemos una programación **didáctica, participativa e innovadora**, donde se mostrará la importancia de una alimentación equilibrada y variada basada en la Dieta Mediterránea, a través de actividades divertidas.

Para saber más: mediterraneamos.es

Para convertirnos en expertos de la Dieta Mediterránea vamos a:



Formatos de actividades



Taller de Ciencia & Cocina:
actividad con la que descubrir la ciencia y la elaboración de los alimentos con experimentos sorprendentes.



Juegos y yincanas:
tiempo para fomentar el deporte con dinámicas en el exterior.



«mediterraneamos» cocinando:
nos meteremos en la cocina para preparar sabrosas recetas con alimentos de la Dieta Mediterránea.



Dinámicas de inmersión lingüística: actividades de interior y exterior en inglés.



Fiesta fin de campamento

1^{er} ciclo de Primaria

DURACIÓN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30-9:00h	Recogida y traslado de los participantes				
9:00-9:50h	Taller Ciencia y Cocina	«mediterraneamos» cocinando	Dinámica de inmersión lingüística	«mediterraneamos» cocinando	Dinámica de inmersión lingüística
9:50-10:40h	«mediterraneamos» cocinando	Juegos y yincanas	«mediterraneamos» cocinando	Juegos y yincanas	«mediterraneamos» cocinando
10:40-11:10h	Descanso				
11:10-12:00h	Dinámica de inmersión lingüística	Juegos y yincanas	Taller Ciencia y Cocina	Dinámica de inmersión lingüística	Taller Ciencia y Cocina
12:00-13:00h	Juegos y yincanas	Dinámica de inmersión lingüística	Juegos y yincanas	Juegos y yincanas	Fiesta fin de campamento
13:00-13:30h	Salida y traslado de participantes				